



励志大师经典

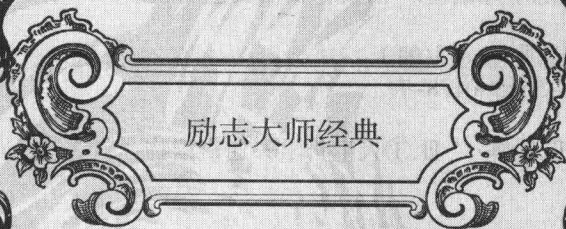
INSPIRATIONAL
MASTERS CLASSIC

Life advice

一生的忠告

陈子妹◎编著

陕西出版集团
太白文艺出版社



INSPIRATIONAL
MASTERS CLASSIC

LIFE ADVICE
一生的忠告



陕西出版集团
太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生的忠告/陈子妹编著.—西安：太白文艺出版社，
2011.12

(励志大师经典/叁壹主编)

ISBN 978-7-5513-0178-7

I.①一… II.①陈… III.①人生哲学—通俗读物
IV.①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第252389号

励志大师经典

一生的忠告

主 编 叁 壹
编 著 陈子妹
责任编辑 王大伟 荆红娟 刘 宇
封面设计 佳图堂设计工坊
版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版集团
太白文艺出版社
(西安北大街147号 710003)
E-mail:tbys802@163.com

tbwyzbb@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司
印 刷 三河市延凤印装厂
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
字 数 250千字
印 张 18
版 次 2012年3月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5513-0178-7
定 价 35.80元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 065200

前 言

在现实生活中，社会的发展给人类带来了精神和物质上的双重飞跃，同时也要求人们在心理上作出相应的反应来适应这种变化、这种飞跃，于是就要求我们必须有良好的人生观和价值观，去审视自己，把握自己，发掘自己，走向成功。

成功，从字面的意思解释，即成就功业或获得预期的结果，达到既定的目标。成功具有两方面的含义。一是社会承认了个人的价值，并赋予个人相应报酬，如金钱、地位、房屋、尊重等等。二是自己承认自己的价值，从而充满自信、充实感和幸福感。古往今来，各个时代的人们大多都忽略了成功的后一种含义，认为只有获得社会的承认、赢得他人的尊敬，才是成功。事实上，成功是人的一种积极的主观感觉，是每个人达到自己理想后所产生的一种自信和满足的心态。

成功学成为一门学科，虽然仅仅只有百年，但却是人类几千年挑战自然、挑战自我的经验的凝聚和升华，是人类不屈不挠的伟大精神的总结，是人类思想宝库中一颗光辉夺目的钻石。也是我们学习前人成功思想、吸收前人成功经验并激励自身获得成功的圭臬。

没有哪个人天生就是成功的，它是与后天的勤奋努力分不开的，每个障碍、每个困难，都有可能成为我们超越自己的机会。成功学告诉大家很多成功的方法，但是我们却很难做到。其实成功是一种经常的训练与习惯，或者说是一种素养，有一些因素可以直接有效地成为你成功的条件，这些条件我们很多人都可能遇到，都可能拥有，但是我们往往忽略了那些成功源泉的存在。

请你留意雨后走在马路上的孩子，当他们发现前面有个小水坑时会怎

么办？他们是不是很高兴地跑进去玩着、闹着、笑着？反而那些大人不仅从水坑边绕过去，同时嘴里还会抱怨个不停。如果你希望有个不同寻常的人生，如果你希望人生中春天永驻，那么就让笑容常在、让活力永存吧，让自己对于未来有个乐观的期望，这样你已经成功了一半。

本套书集结了众多名家的经典励志精华，充满了各位作者对社会、人性、人际关系和领导能力的深刻洞察。结合当今现实，不得不说这是一套教人如何尊重别人、内练自我、获得他人信任、锻炼能力、充满自信从而完善自我、获得成功的精品书系。

每个人都可以成就事业，每个人的生命里都有一颗具有强大力量的种子。这其中自然也包括你。记住：你是一个有价值的人，你有能力创造美好的事物。希望你在读过本套书后能秉持“成功的心态”、遵守“成功的法则”、谨记“一生的忠告”、领悟“演讲口才”的真谛、发展良好的“人际关系”、唤醒“心中的巨人”、克服“人性的弱点”、发挥“人性的优点”，从而走上“成功之道”。

目 录

第一篇 积蓄你的能量	(1)
忠告一：你的能量来源于乐观的心态	(1)
忠告二：建立你积极自信的态度	(4)
忠告三：永远看重你自己	(6)
忠告四：找到真正的自己	(8)
忠告五：乐观地面对生活	(10)
忠告六：别让弱点压倒你	(12)
忠告七：让自卑从你的生活中走开	(14)
忠告八：不应让恐惧束缚你的手脚	(18)
忠告九：以强烈的使命感迎接挑战	(21)
忠告十：成功是你的人格资本	(23)
忠告十一：自我评估是拓展自我的关键	(24)
忠告十二：凯斯特的启示	(30)
忠告十三：为着你的理想不停地奋斗	(32)
第二篇 走出社会的迷宫	(34)
忠告十四：不要陷在消极情绪的泥潭里	(34)
忠告十五：扔掉那些不愉快的苦痛	(38)
忠告十六：学会适应不可避免的情况	(40)
忠告十七：相信自己会成功	(42)
忠告十八：挫折是你重新开始的时机	(46)
忠告十九：你信仰什么，就会得到什么	(51)
忠告二十：用积极的心态驱走烦恼和忧愁	(54)
忠告二十一：永远拥有年轻的心	(58)
忠告二十二：摒弃你的自卑感	(60)

第三篇 不断地追求你的梦想	(62)
忠告二十三：为机会的来临做好准备	(62)
忠告二十四：敢于冒险才能抓住机会	(64)
忠告二十五：善于发现机遇的真面目	(66)
忠告二十六：选择自己擅长的工作	(68)
忠告二十七：不满足一时的成功	(71)
忠告二十八：享受工作带来的乐趣	(75)
忠告二十九：快乐地投入自己的工作	(77)
忠告三十：在工作中获得满足	(79)
忠告三十一：对工作全力以赴	(81)
忠告三十二：用良好的工作习惯防止疲劳和忧虑	(82)
忠告三十三：做聪明的机会“投资者”	(88)
忠告三十四：落实到行动	(90)
第四篇 让自己强大起来	(92)
忠告三十五：认识你自己	(92)
忠告三十六：看清事实才能思想方法正确	(95)
忠告三十七：正确评价自己和他人	(97)
忠告三十八：勇气的力量	(100)
忠告三十九：把恐惧情绪转变为生存的动力	(102)
忠告四十：合理切实的人生目标很重要	(104)
忠告四十一：培养积极思考的习惯	(106)
忠告四十二：每天 25 小时	(107)
忠告四十三：别停下前进的脚步	(113)
忠告四十四：勤奋是成功的法宝	(116)
忠告四十五：提高时间效率	(120)
忠告四十六：抓紧一切时间学习和提高	(122)
第五篇 修炼你的“内功”	(125)
忠告四十七：多与成功人士交谈	(125)
忠告四十八：修炼你的自信力	(126)
忠告四十九：事业发端于举足轻重的经验	(128)
忠告五十：自信是驱策你前进的动力	(132)

忠告五十一：克服懒惰的不良习性	(136)
忠告五十二：创新是走向成功的捷径	(139)
忠告五十三：要有冒天下之大不韪的勇气	(143)
忠告五十四：勇于突破常规的束缚	(147)
忠告五十五：做你所从事行业内的专才	(151)
忠告五十六：要专心地做好一件事	(153)
忠告五十七：学会在竞争中取胜	(155)
忠告五十八：培养合作意识	(157)
第六篇 寻找人间真情	(159)
忠告五十九：让你的朋友表现得比你更出色	(159)
忠告六十：爱与被爱	(161)
忠告六十一：接受别人	(164)
忠告六十二：表达出你的感激之情	(165)
忠告六十三：学会尊重对方	(167)
忠告六十四：给予对方真诚的欣赏	(168)
忠告六十五：加一点爱情添加剂	(169)
忠告六十六：保持良好的夫妻关系	(171)
忠告六十七：要严肃地对待爱情与婚姻	(175)
忠告六十八：像园丁一样精心呵护你的婚姻	(177)
忠告六十九：珍惜为人父母的特权	(180)
第七篇 编织你的人际关系网	(183)
忠告七十：摆正交往的方向	(183)
忠告七十一：理解你的同事	(185)
忠告七十二：取信于是成功的根本	(186)
忠告七十三：要学会控制自己的情绪	(189)
忠告七十四：学会说“不”	(192)
忠告七十五：不让别人读出你的心事	(193)
忠告七十六：莫做软弱可欺的人	(195)
忠告七十七：学会蛊惑人心的演说技巧	(197)
忠告七十八：增强你的说服力	(200)
忠告七十九：不要吝啬对别人的赞美	(202)
忠告八十：给对方说话的机会	(205)

忠告八十一：做个好的听众	(207)
忠告八十二：让他人感到自己重要	(213)
忠告八十三：永远地肯定别人	(220)
忠告八十四：避免争论	(223)
忠告八十五：让你的脸上充满阳光	(229)
忠告八十六：投其所好	(236)

第八篇 锤炼自己的品格

(241)

忠告八十七：保持良好的风度	(241)
忠告八十八：拥有良好的礼仪	(243)
忠告八十九：一定要信守诺言	(245)
忠告九十：做个诚实的人	(247)
忠告九十一：做个态度温和且意志坚定的人	(248)
忠告九十二：学会说善意的谎言	(251)
忠告九十三：在枯燥生活里滴上几滴幽默	(253)
忠告九十四：真诚地付出你的关怀	(256)
忠告九十五：别吝惜自己的同情	(258)
忠告九十六：超越平庸，选择完美	(261)

第九篇 成功离你越来越近

(263)

忠告九十七：成功是以平凡造就不平凡	(263)
忠告九十八：成功激励人的心灵	(264)
忠告九十九：信心是开启成功之门的钥匙	(267)
忠告一〇〇：明确的目标是成功的起点	(272)
忠告一〇一：用尽全力向目标贴近	(277)

第一篇 积蓄你的能量

忠告一：你的能量来源于乐观的心态

一个人要想取得梦想的实现，必须不断积聚自己的能量！这个能量包括身体上的，也包括心理上的！

在生活中，有许多人经不起困难的折磨，总以为自己的能力不够，或者没有什么强项可言。因此，常常心灰意冷，毫无进取的斗志，在悲观的境地中无法自拔。然而，身处逆境却依旧能含着笑的人，要比一旦陷入困境就立即崩溃的人，获益更多。身处逆境而乐观的人，才具有获得成功的潜质，而要比一般人强。有好多的人往往一遇到逆境，便立刻会感到沮丧，因此他们很难实现他们的梦想。

人类的天性就喜欢与和谐乐观的人相处，人们看那些忧郁愁闷的人，正如同看一幅糟糕图画一样。一个人不应该做情绪的奴隶，反过来他应该控制自己的情绪。无论你周围的境况怎样的不利，你也当努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。当一个人有勇气从黑暗中抬起头来，面向光明大道走去后，后面便不会有阴影了。

人类成功最坏的敌人便是思想的不健康，便是以悲观的心情来怀疑自己的生命。其实，生命中的一切事情，全靠我们对自己有信仰，全靠我们对自己有一个乐观的态度。唯有如此，方能成功。然而一般人处于逆境的时候，或是碰到令人沮丧的事情之时，或是处于充满凶险的境地时，他们往往会让恐惧、怀疑、失望的思想来捣乱，便丧失了自己的意志，以致使自己多年以来的计划毁于一旦。有很多人如同从井底向上爬的青蛙，辛辛苦苦向上爬，但是一旦失足，就前功尽弃。

有时候，由于一个愤恨不快的人出现，使整个家庭都沾染上那样的气氛，所有的平和安详就此瓦解。如此落落寡合的人，又常和他所处的环境无法相

处，他本身毫无快乐可言，还去阻止他人争取快乐。这样的心境会诱发疾病。

桑德松博士说：“在忧虑的心理上，不论其困难何在，对于身体上的影响总是相同的。每种感官都因此而削弱了。如果在沮丧的心境下，身体上的器官就退化了。任何衰弱或阻碍的情形混合，将立刻引出真正的疾病来。”事实上，一个人在精神上受了极大的挫折或感到悲观时，需要暂时的安慰。在这个时候，他往往无心思考其他任何问题。当女人受到了极大痛苦或失望后，她们竟会决定去嫁给自己并不真心爱着的男人，这就是一个很好的例子。男人有时竟然会因为事业上遭受暂时的挫折而宣告破产，但实际上只要他们继续努力下去，是完全可以成功的。

有很多人在感受着极度的刺激与痛苦时，他们竟会想到自杀。虽然他们明明知道，所受的痛苦是暂时的，以后必然能从中解脱出来。因此，当人们的身体或心灵受着极大痛苦时，他们往往就失掉了正确的见解，无法作出正确的判断。

在希望彻底断绝、精神极度沮丧的时候，要做一个乐观者，仍然能够善用理智，那是一件很难的事情，但就是在这样的环境里，才能真正地显示出我们究竟是怎样的人。

伊利诺伊州艾姆赫斯的维莉·戈登小姐，是一位女速记员，她的办公室里有四位速记员，每个人都被分派处理某些特定信件。有时候，她们会被那堆信件搞得头昏脑涨。一天，某部门的助理坚持要她把一封长信重新打出来，她不愿意。她告诉他，信根本不用重打，只要把错别字改正过来就可以。他却说，如果她不做，他照样可以找到别人去做！

她真气坏了，但不得不重新打字，因为她想到的是有一个人会乘机取代这个工作，而且公司是付了钱要她工作的。于是她觉得好过些，只好假装自己喜欢这个工作——虽然她假装喜欢自己的工作，那么，她真的就多少有点喜欢它了；她也发现，一旦她喜欢自己的工作，就能做得更有效率。所以后来她很少需要加班。她的这种新的工作态度，使大家认为她是个好职员。后来，某部门主管需要一名私人秘书，就选上了她——因为他说，“你总是高高兴兴地去做额外的工作！”

是的，世界上没有任何一种事物，能够像愉快、有希望、乐观的性情那样，卸除生活的苦役，使生活圆满甜蜜。

一个快乐的思想家，要比一个抑郁、绝望的思想家更具有无穷的力量。虽然说他们的动力原来是相等的，但喜乐却是头脑的一个永久的加油站；它能驱除一切冲突、焦急、忧虑与让人厌烦的事。

桑德松博士说过：“要想保持健康，治疗疾病，喜乐是一个最重要的因

素，它那和药一般有用的力量，不是人为的肌肉组织中的兴奋，接着跟来的反应作用和更大的耗费，就好似许多麻醉剂那样。”可是，喜乐的功效的确是经过正常的途径，真正给予人生机遇，它到达身体的每一部分；它使我们的眼睛发亮，脸色红润，步履轻快，增进了支持生命的一切内在力量；因此，血液流通得更畅快了，氧气都重回细胞组织中去了，健康加强了，疾病也就被赶走了。

可是很确切地说，我们所必须面对的最大问题——事实上几乎可以算是我们需要应付的唯一问题，就是如何选择正确的思想。如果我们能做到这一点，就可以顽强地活下去，就可以解决所有的问题。曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马尔卡斯·阿理流士，把这些概括成一句话——决定你命运的一句话：“生活是由思想造成的。”

没有什么事可以像乐观的心境那样，有助于自己的健康和快乐。当心境乐观平衡的时候，各种器官和机能，就会按部就班，正常地工作，整个人匀称又健康。

一个人心境在乐观时所做出来的事，常常是健全而坚固的。它具有精力和自然，这是一个具有悲观心境的人所无法做到的。而始终保持一个乐观的心境，应该成为一个成功者一生矢志不移的目的和动力。

乐观永远不愿和焦急、不满及过分的野心为伍，也永远不和罪恶一同生活。它只和一个清白的良心在一起；它永远不会离开诚实和公平，永远不与懒惰与污浊同处。

小镇上的商店老板们，好长的一段时间里，都在盼望着有精神抖擞、兴高采烈的旅行者肯欣然光临。他们可以借着那些人的好兴致而获得利润。和颜悦色、妙语连珠的售货员，总是比那苛刻、唐突又惹人讨厌的售货员能够卖出更多的货物，吸引更多的主顾上门。

一个大企业的创始人，必须要能注意到和气待人，调和彼此的利益，才能广受好评。

新闻记者们也全都靠着广结人缘而得到来访的机会，因而获得晤谈，探讨事实和新闻讯息。

快乐的人，所有的门都为他敞开着，恭迎他的莅临，而那些不讨人喜欢、又爱冷嘲热讽、性情阴郁的人，就必须自己去想办法，花费心思才得入门。

有一年轻人名叫山姆，他在一家工厂专门做卸下螺丝钉的工作。他觉得很乏味，本想停止不做，又怕找不到别的工作，沉溺了一段日子之后，忽然，他想到了一个使自己快乐的方法，为何不在工作中和旁边操纵机器的工人比赛速度呢？接下来他把这个想法付诸了行动，在工厂里，有个工人负责磨平

螺丝钉头，另一个负责修平螺丝钉的直径大小，他们就比赛看谁完成的螺丝钉多。有个监工对山姆快速的工作留下了印象，没多久便提升他到另一部门，而且这只是一连串升迁的开始。三十年后，山姆应该称萨缪尔·佛克兰先生，成了波文机器制造厂的厂长。回过头来想一想，假如山姆当初没有改变悲观的心境，也许三十年后的他仍是一个普通工人，然而，三十年后呢？他却成了波文机器制造厂的厂长，山姆事业上的转折就在于他改变了心境，始终保持着乐观的态度对待事业。

不可否认，成功与机遇总是伴随乐观积极的人，失败总是伴随那些消极悲观的人，只要你敢于正视未来，敢于对“不可能”说不，你一定能成功。

有两家人开车出去旅游。不幸的事发生了，由于碰上了泥石流滑坡，两辆车都被压在了树木泥土下。

其中一辆车的车主是个男士，他看着窗外黑糊糊的堆积物，神经质地喃喃自语：“完了，完了。”他完全丧失了求生的勇气，外面堆积了几吨的泥土、植物，从他的常识来说，凭自己的力量根本无法逃生，而车祸发生地点位于人烟稀少的山区，想等待外援也是几十个小时后的事了，那时早已窒息而死了。可以看出，这个男士一眨眼间就想到了所有的困难，而且立即被常识压倒，陷入了消极的自暴自弃情绪中了。

但这时，另一辆车的车主虽是一个妇女，但她看见两个孩子的脸越来越红时，她明白了那是缺氧的前兆。她并没有想太多的事，立即摇下后座的窗，开始用手清理堆积物。历经两个多小时，她终于十指鲜血淋漓地将自己与两个孩子救了出来。她立刻向林区管理站求救。

两个小时后，已经严重休克的男士也被救了出来。

但两个人比较之下，男士的懦弱与女士的勇敢形成了强烈的对比。

最后，我们得出了这样的结论：当生命从手边溜走时，悲观者把自己封锁在一个自闭的精神境界中等死，而女士却保持乐观的精神不肯放弃任何一丝求生的机会，终于从死神手里夺回了四条人命。这就是心态的作用，一念之间可以判生死，定贫富。

忠告二：建立你积极自信的态度

有了积极的心态，你就会更主动，预先为未来的各种变数制订计划。路·霍兹在担任圣母足球队首席教练之前，不过是想自己玩玩球罢了。他并

没有留心到自己是否合乎运动员的条件。当他为高中校队出赛时，他的体重只有115磅。

霍兹知道他的体重实在太轻了，对抗能力不如别人，因此他在场上的表现必须十分突出，否则很容易被替换下来。这时，他打球的欲望是那么强烈，他必须留在场上，他必须让别人知道他的价值。为了实现这一目的，他给自己拟订了一个计划。他把11个球员的位置图在脑海中牢牢地记住，这样，不论哪一位队员受伤，他都能立即冲上去补位。这样，他就不是只有一个机会，而是有了11个机会。一个队员能做到这样，再要被换下去就不太容易了。

商业畅销书籍作家哈罗·马凯说：“现在的商业界也是如此。假设你是在办公室内工作，你可以主动学会电脑。如果你从事业务工作，更应该学会电脑。”当机会来临时，你会比别人拥有更大的几率抓住它。订立一些目标来增强自己的能力，可以帮助你提升自己在团队中的价值——就如路·霍兹所做的——或是提高你在公司里的价值。

伍斯特印刷公司总裁史坦利·威尔迪相信：“每天早晨起床时，通过思想的掌控，你其实已经决定了今天会过得顺利还是糟糕。我们不是开心地享受某一天，就是糟蹋了它，而这，其实都在于我们自己。”

因此，我们每天早晨起来之后，不妨给自己打打气，鼓一鼓干劲。这不是一件傻里傻气的事情，它在心理学上是非常重要的。1800年前，马尔库斯·奥勒留在他的《沉思录》一书中写道：“我们的生活，就是由我们的思想创造的。”这句话在今天也同样是真理。

威尔迪还说：“对于人生中许多不以人的意志为转移的外力影响，我们固然不可能事先左右它们，但即便是面对最令人沮丧的状况，我们也仍旧拥有极大的决定权。如果实在没办法，就对那局势一笑置之吧！有些时候除了摊开双手，一笑置之以外，实在无能为力了。但重要的是，我们是笑着的。”

这种态度非常必要。说到底，外在环境并不能决定我们幸不幸福。决定我们是否幸福的，是我们对外在环境的反应，是我们对待生活的态度，是我们的品格。这是我们可以调整、影响、改变的。试图改变那些其实不可改变的事实，只能使人过着失望痛苦的日子。只有在我们真正接受不可避免的事实之后，我们才会有时间、精力与创意去解决可能解决的问题。因此，小说家亨利·詹姆说：“接受事实，是克服任何环境的第一步。”

一个人如何建立起积极的心态，以便在各种各样的人生境遇中始终保持主动？威尔迪说：“眼光看远一点，当事情不顺利时，放轻松，慢慢来。想想发生了什么事，想想你的反应是否恰当。告诉你自己要冷静，退后几步，看看下场戏怎么演。”

另外，要得到快乐请记住这条规则：“算算你的得意事——而不要理会你的烦恼”。

成千上万的事都可能激怒你，令你烦恼或忧虑，但是，千万别让它们得逞，不要被琐碎的小事打倒。

建立积极自信的态度不仅能帮助你更有成就，还会使别人更乐于亲近你。我们都会留心到别人对待生活的态度，一般来说，那些有积极的人生观的人常常更能吸引我们。人人都希望他周围的朋友或同事是乐天派，性格开朗，有一种“天塌下来当被盖”的气概，而不是整日长吁短叹，自怨自艾。因此就难怪经常抱怨的人通常交不到什么朋友。

积极的心态，是建立在自信的基础上的。一个真正对自己有信心的人，一定会对世界充满热情，对别人也充满爱心，什么也难不倒他，谁也打不败他。这样的人会对他人造成十分积极的影响，他会像一块磁石一样，把大家吸引到自己身边来。当集体的工作遇到困难时，所有人都会想到他，要靠他来给大家鼓劲加油。这样的人不是领导者，谁还会是领导者呢？

忠告三：永远看重你自己

如果你坚持强调你是环境的产儿，那么这个环境也是由你一手创造的。理由正像一位哲人所说：“一个人永远生活在由他自己的思想、信仰、理想和哲学所创造的环境之中。”但这其中依然让我们看到了态度的力量，因为态度是一个人思想和精神因素的物化，是心理的真实反映，它指挥着一个人去选择和行动。

无论男女，我们都不可低估态度的力量。你的态度就是你“真我”的先遣尖兵，你最好的朋友，和你最坏的敌人，它决定着你的高度：你怎样对待生活，生活就怎样对待你，你怎样对待你周围的世界，你周围的世界就怎样对待你。一报还一报，你便成了今天的你。

的确，我们不能左右风的方向，但我们能调整风帆——选择自己的态度。一旦你看重自己，你就不会把自己看成是个无名鼠辈，降低自我感，消磨你的意志，退化你的信心，自暴自弃，把你变成一个懦夫；反倒会使你的心灵复活，改变你的思维、行为方式，让你积极思考，肯定自己，相信你也应该是被尊重和被认同的。由此产生的要实现自尊的欲望，更会带给你精神力量和信心，点燃你心中的火把，以“我能……而且我会……”的心态，使自己

成为一个真正人格独立的人。

每个人都是他自己幸福人生的创造者。但遗憾的是，很多人对他人却寄予了太多的希望，而对自己指望太少，总在期盼着贵人的出现，而不知道自己是自己的最大贵人。

“我既不崇拜偶像，也不信奉鬼神。我唯一的信条就是相信自己的肉体和精神的力量。”这条伟大格言，使每个人坚信：来自内在的帮助必定使自救者兴旺发达！要让最真实的幸福降临——自己做自己，我们所要走的唯一可靠的路径就是，看重自己，再看重自己，做自己生命的主宰，命运的救星。

在这个世界上，你是独一无二的。也许你有些地方与别人相似，但你就是无人能取代的。所以你更要欣赏自己，更要爱自己。

也许你会沮丧地说，对你而言，自己做自己已成梦想。

你一定要坚信，如果你真存有这样的梦想，你仍然可以得救。“今天的梦想，就是明天的现实！”这句格言曾激励美国人创造了无数精神与物质财富。

只是你不可劝解自己，说：“还是现实一点吧！”那么这是摧毁你意志的开始，是埋葬你理想的坟墓，是焚烧你人生目标的烈焰。但这并不是说要反对面对现实。其实一个真正懂得面对现实的人，是知道如何超越现实的勇者，而不是跪倒在现实面前的懦夫！

梦想是一种能力。如果一个人有能力从烦恼、痛苦、困难的环境，转移到愉快、舒适、甜蜜的境地，那么这种能力就会变为冲向成功的利器，真正的无价之宝。但是，如果你在生命中失去了梦想的能力，那些潜藏在你心中的高贵品质——坚定的信念、充分的希望、十足的勇气、奋斗的精神，就将荡然无存。

人，不仅要有梦想，更要信仰梦想，激励自己去实现梦想。我们人类是地球万物中唯一具有信仰能力的生物。这种能力是我们内在分辨善恶的智能，在我们追逐更幸福、更富足、更快乐的生活时，它将赐给我们无限的力量。你要相信，梦想就像一枚指南针，指引你走上光明之路。美好的梦想，就是未来幸福人生的预演。

一位叫露丝的女子竟然 30 岁学芭蕾，这是怎么回事呢？还是让露丝自己来讲述她的故事吧：

我的童年有许多梦想，经常梦见我突然变成一个漂亮的小姑娘，会跳各种好看的舞蹈。但我不会跳舞，现实也不会给我机会让我跳舞，因为我太高（小学时已 1.66 米）、太丑、太黑又太笨。舞蹈和我无缘，别人这么看，我自己也这么认为。我从不敢说我喜欢跳舞，我怕遭到轻视和嘲笑。我把这个

梦隐藏在内心深处，只能在梦中跳舞。

没想到，30岁时，我竟会走进美国国家芭蕾舞团的排练厅，开始学习我梦寐以求的芭蕾舞。我在一所技工学校当班主任时，曾经胆大包天地把《蓝色多瑙河》编成舞蹈，教给班上的孩子们跳。芭蕾舞团的一个演员看了孩子们的演出，称赞我的想象力，并建议说：你该去团里的业余班学芭蕾。

这之后，我变得更加成熟，许多观念开始发生变化。其中最大的变化是：我尊重别人对我的感觉，但我更尊重我对自己的感觉。我再不会因为别人认为我与舞蹈无缘就放弃舞蹈。我热爱并需要舞蹈，它能使我更好地享受艺术，享受生活。对我来说，这才是最重要的。

我庆幸终于有机会学习芭蕾舞。其实，机会不是30岁时才有的，只因为以前的我观念太古板，许多机会被错过了，有机会也等于没机会。

我发现自己真的年轻了，从身体到心灵；我发现自己真的漂亮了，从心灵到身体。我的身体柔软而富有弹性，我的心灵敢于去尝试自己想做的一切。我发现我具有无限发展的潜能，我知道我的心灵还可以容纳更广大的东西。通过学习舞蹈，我不仅实现了梦想，更学会了一种生活态度，塑造了一个全新的自我。而这一切的根基就是“我知道我行！”

露丝的成功经验告诉我们一个真理：要永远看重你自己！

忠告四：找到真正的自己

这是一封伊笛丝·阿雷德太太从北卡罗来纳州艾尔山寄来的信。“我从小就特别的敏感而腼腆，”她在信上说，“我的身体一直太胖，而我的一张脸使我看起来比实际上还胖得多。我有一个很古板的母亲，她认为把衣服弄得漂亮是一件很愚蠢的事情。她总是对我说：‘宽衣好穿，窄衣易破。’而她总照这句话来帮我穿衣服。所以我从来不和其他的孩子一起做室外活动，甚至不上体育课。我非常害羞，我觉得自己跟其他的人都‘不一样’，完全不讨人喜欢。”

“长大之后，我嫁给一个比我年长好几岁的男人，可是我并没有改变。我丈夫一家人都很好，也充满了自信。我尽最大的努力要像他们一样，可是我办不到。他们为了使我开朗而做的每一件事情，都只是令我更退缩到我的壳里去。我变得紧张不安，躲开了所有的朋友，情形坏到我甚至怕听到门铃